

ピア・サポーター養成プログラムに関する一考察 (II)

著者	中出 佳操
雑誌名	人間福祉研究
巻	5
ページ	85-92
発行年	2002
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00000425/

ピア・サポーター養成プログラムに関する一考察 (Ⅱ)

中 出 佳 操*

イギリスの小学校で、いじめ問題を無くそうとして始められたのが、仲間同士の支え合い、すなわちピア・サポート活動である。名称はピア・カウンセリングであったり、ピア・ヘルピングであったりと、未だ定まってはいるが、今や諸外国でこの活動が教育の中に取り入れられ、その効果も既に立証されている。

日本においても数年前に、ある中学校に取り入れられ、現在盛んに教育者の間で学習され活用され始められている。筆者は大学生の健康問題に取り組むうちに、大学生同士が、正しい知識を持ち、お互いに支え合うことの大切さを実感した。

カナダでの研修を元に、今年度より本学の学生に、ピア・サポーター養成プログラムの実践を開始した。開始後4ヶ月間の成果については、既に報告済みである。今回は、その後の実践の成果とそれに対する考察をまとめ、今後の活動の基礎とするものである。

今回のプログラムの中心テーマは、「ピア・サポーターの自己効力アップトレーニング」と、「健康生活についての学習会」である。

はじめに

友達同士が支え合い、心身が健康で有意義な大学生活を送る事を目的として、本学の学生会のなかに、ピア・サポートサークルを立ち上げ1年になる。1年間の活動は、ピア・サポート活動と言うより、ピア・サポーター養成に費やされた。

前期のプログラムについては、既に報告済み¹⁾であるが、ピア・サポートスキルトレーニングが中心であった。スキル修得という目的は達成されたが、ピア・サポート活動の限界の確認や、ピア・サポーターの自己効力の

低さなどが後期に向けての課題となった。

今回はこれらの課題達成状況と、1年間の養成プログラム全体の考察を行い、今後の活動の示唆としてここに報告する。

I ピア・サポーターの対象

本大学は2学部5学科で構成されている。ピア・サポーターの学生は、全学対象ではなく、福祉心理学科1学年の希望学生を対象とした。希望動機等は既に報告済み²⁾である。

後期も同じメンバーを対象とし、活動開始時、継続の意思確認を行った。結果40名がメンバーとなった。

*北海道浅井学園大学人間福祉学部福祉心理学科

キーワード：ピア・サポート，大学生，健康教育

Ⅱ 後期ピア・サポーター養成プログラム

40名の学生を対象に表1の様なプログラムを作成し、実施した。

実施時間は1週間1回90分で行った。

後期最初のプログラムは、前期実施した結果、「ピア・サポートの限界」という点に関し未だ理解が不十分であった。そこで、本学におけるピア・サポート活動の目的、基本理念を記載した資料を作成し確認を行った。又、ピア・サークルを学生会活動に位置づけ、サークルの規約作成を学生が行うなかで、限界ということを学生自らが明記する事で自覚を促した。

前期は時間の関係で十分に行えなかったミディエーションに関しても、トレーニングを行った。ミディエーションに関しては、低学年の子ども達と異なり、トラブル内容も複雑なことが考えられた。しかし、エクササイズでは、単純でわかりやすい事例を用いた。

次に自己効力いわゆるセルフエスティーム（以下SEとする）を高めるプログラムにつ

いてである。表2の「前SE」から解るように、プログラム開始前は、25以下を低いとした場合、3分の2の学生は低い部分に含まれる結果となった。全体にSEが低いという結果をふまえ、それを高める為のプログラムを作成した。SEを高めるためのプログラムは、アルバート・バンデューラ³⁾の基礎概念を活用し、自己効力を形成し、高めるのに用いられる4つの情報源のうち、言語的説得に焦点を当て組み立てた。2人1組になって、相手の良いところを言葉で表現し合ったり、グループで共通点を探したり、自分の知らない面を表現しあったりした。

学習会に関しては、前期は「性」に関して、テキストを用い抄読会形式で行ったが、後期は、筆者の研究⁴⁾から今の大学生にとって、日頃から積極的に取り組んでゆく必要性のあるものをテーマとした。それは、「喫煙」「飲酒」「薬物乱用」「食事」「運動」であり、これらのテーマは、大学生自身が必要であるばかりではなく、ピア・サポート活動が、将来的に、ピア・エデュケーションまで行おうとする場合に基礎となるものであると考えたか

表1 後期ピア・サポーター養成プログラム

回数	内 容	学習会テーマ
1回目	「ピア・サポートの目的、基本理念」	「鬱状態とは」
2回目	「ミディエーション」について	「妊娠中絶」
3回目	自己を知る「エゴグラムの結果と活用」	「薬物中毒」
4回目	SEを高めるエクササイズ「今までの体験」	「いじめ」
5回目	同上 「自己理解」	「飲酒」
6回目	同上 「自己理解」	「喫煙」
7回目	同上 「自己理解」	「食事」
8回目	同上 「自己理解と他者理解」	「運動」
9回目	同上 「自己受容」	今の若者の性意識(新聞記事より)

らである。

Ⅲ プログラム実施結果

ピアサポートの限界に関しては、基本概念の確認や、サークルの規約作成の中から、自覚できたと考える。しかしながら、実際の場面でどの様に生かされるかについては、今後実践していく中で常に考慮してゆかなければならない。

エゴグラムの結果について、個人面談を行った。大学生のピア・サポート活動は、大人と大人の関係が基本になることから、エゴグラムではアダルト（Aとする）の部分の主

に参考にした。エゴグラム結果は表2のとおりである。Aが50%以下の学生は半数強おり、面接では、Aの行動特性を説明し、自分の態度を振り返ると同時に、意識的に大人としての態度を身につけていくよう促した。

更に、SEを高めるプログラム開始前に、学生が今までにSEが高められる体験をしているかについて、バンデューラ⁵⁾の4つの情報源を基に確認した。特に明確になりやすい遂行体験と、社会的モデルによって与えられる代理体験、誉められた体験を主とする言語的説得体験に注目した。その結果は表3の通りである。

表2 プログラム結果（前後）

N=36

エゴグラム		前SE（平均23.5）		後SE（平均28.8）	
Aが50%以上	17名	25以下	28名	25以下	3名
Aが50%以下	19名	25以上	8名	25以上	33名

表3 SEに関する体験状況（複数回答）

N=30

体験	体験内容	人数
遂行体験	・出来ないことが出来るようになった（一輪車・逆上がり・スキー・玉突き） ・合格した（高校・大学・英語検定・自動車運転免許など） ・認められた（ピアノ発表・感想文・作品の入選・大会での優勝・企画した事が成功したなど）	11名 9名 13名
代理体験	・部活動の先輩 ・友人（自分には欠けていると思われる部分を有している） ・教員 ・姉や叔母・両親 ・作家	10名 20名 8名 3名 3名
言語的説得体験	・成績が上がった時、教員や親から ・良く作れたり、良く出来たりした時、親や教員から ・運動会で頑張ったとき親から ・部活動で頑張って練習した時、先輩から ・アルバイト先で信用されたり、誉められた時	5名 8名 2名 5名 4名

遂行体験は、逆上がりが出来たり、一輪車に乗れたり、習字で金賞を取ったり、入学試験に合格したりと何らかの形で記憶に残っていることが解った。又代理体験では、部活の先輩や教師、自分には無いものを持っていると考える友人をモデルとしていることが解った。言語的説得体験としては、親や教師から、頑張っていることを認められ誉められたことが印象に残っていた。全体から見ると、遂行体験や言語的説得体験を沢山列挙している学生のS Eが高いことが認められた。人数的に対象数が少ないことから、断言するには至っていないが、S Eが28から30以上の学生の記載項目は多かった反面、S Eが20以下の学生の場合、記載項目は1項目であった。

S Eを高めるプログラムとして、相手の良いところを探し言葉で伝えたり、印象を語り合う等のエクササイズを行った。今まで体験がなく、初めての体験として楽しく、賑やかに行うことが出来た。

エクササイズ終了時に、再度S E測定を行ったのが表2の「後S E」である。プログラム開始前より、30名の学生のS Eが上がっ

ており、2名が下がり 4名が同じ値であった。S Eの上がった学生には、平均4.7の上昇が見られた。個別には17や10も上昇した学生がいた。

学習会は、「飲酒」「喫煙」「薬物」「食事」「運動」のグループに分かれ資料検索を行い発表しあった。将来的にピア・エデュケーション活動を目指していることから、取り組みは具体的であり、今の若者が知りたいと思われる内容の資料作りが出来ていた。これらの資料は、今後の活動に大いに役立つ事と思われる。

また、学習会では、「鬱状態とはどういうことか」「虐待について」「若者の考える性のとらえ方」など、学生が関心の高い新聞や雑誌の記事などについても取り上げ、その都度フリーストーキングを行った。

1年間のピア・サポートのプログラムを体験した結果、学生が自分自身変化したと思われる点をまとめたのが表4である。

結果として、「人の話を良く聞くことが出来るようになった」「自分に自信がついた」「自己理解が深まった」「相手のことを考え

表4 ピア・サポートプログラムを通し自己変容したと思われる点 N=36

人の話をよく聞くことが出来るようになった	13名
自分に自信がついた	7名
自己理解が深まった（自分のよい点に気づくようになった）	5名
相手のことを考えるようになった	3名
相手のよい点を認めることが出来るようになった	3名
皆と協調できるようになった	1名
頑張れという言葉を使わなくなった	1名
他の人の考えを聞きたいと思うようになった	1名
人の見方が変わった	1名
相談されたとき、自分の考えより相手の考えを聞こうとするようになった	1名

られる様になった」「相手の良い点を認めることが出来るようになった」など、人間関係の形成において自己変容していると自覚していることが解った。

Ⅳ ピア・サポート活動の実際

学内において、実際にどのようにこれらのプログラムが生かされたのであろうか。

学生は活動意欲は非常にあるのだが、活動自体まだ学内に知られていない為か、なかなか実際の活動には結びついていない。ピア・サポートを実際に行えたとする学生は3名であった。内容的には、交友関係についての悩み相談であった。

実際のサポート活動は少ないが、その基盤づくりは出来始めている。サークル活動として、執行体制が整えられ、週1回企画委員会を開いている。「ピア通信」を作成してメンバー間の連絡の徹底を図ったり、本学学生に向けて、学生の立場から健康に関する情報を提供をしようとする「ピア新聞」の創刊を試みている。しかしながら、部室が未だ決定されていないことから、学内学生へのアピールが出来なかったり、健康に関する情報のパンフレットなどが常設できない悩みを持っている。

Ⅴ 考 察

1年間をかけ、大学生のピア・サポーター養成プログラムの作成と実践を試みてきた。

ピア・サポート活動を大きく分けると、学生間の支え合いとしての「ピア・サポート」、問題に関わるサポートとしての「ピア・メディエーション」、及び教育活動としての「ピア・エデュケーション」がある。

本学の場合、本学学生に対しての「ピア・サポート」と、本学の学生や小中高校生を対象に健康面での「ピア・エデュケーション」を主たる活動目的としている。従ってプログラムも、その様な活動が出来るような内容を考え構築した。

その結果次のようなことが考察された。

1. 大学生のピア・ポーター養成プログラムに「SEを高めるプログラム」と「エゴグラム」を組み入れることの必要性について。

前期のプログラム終了時行ったSE測定で、ピア・サポーターを目指す学生のSEが低いことが解った。アルバート・バンデュー⁵⁾は、自己効力について研究した結果、子育てにおいても、教育においても、職業選択にしても、或いはストレス社会を生きるためにも、人間の動機と達成に自己効力（自分を信じる事）と言うことが著しく寄与していることを実証している。そして、自己効力を高める為に、第1に遂行体験（成功経験）、第2に他者の業績をモデルとする代理体験、第3に魅力的或いは専門的信頼性のあるコミュニケーションからのメッセージである言語的説得と、第4には個人の身体状況や情動反応をあげ、人はこれらのいずれかをを用いながら、それを高めていくと言っている。

ピア・サポーターを目指す学生自身のSEが低ければ、支え合うことが出来ないと考え、それを高めるためのプログラム導入の必要性を強く感じた。

まず過去の体験を追想する事を行った。表現の違いがあり、沢山の体験をしていますが、それを表現し切れていない学生がいたのかも

しれない。しかし、時間的制約のある中で、自己の体験をスムーズに思い起し表現できることは、その体験が自分の中で受け止められ、その積み重ねが自信に繋がり、SEを高めていると考える。書ききれないくらい項目を挙げている学生のSE結果が高いことはそれを裏付けている。しかし、数的に断定するに至らず、今後更にそれらの関係性を明らかにしていく必要がある。

SEを高めるプログラムとして、ピア・サポーター同士の言語的説得を何度かに分け試みた。今までほとんど体験したことのないことであり、気恥ずかしい気持ちを訴えながらも非常に嬉しいと表現していた。自分の気づいていない部分や良いところを、沢山言葉で表現されることは嬉しいことであり、心地よいものである事は体験できたと思う。しかしながら、効果は一時的であり、すぐに効力は下がってしまうものである。今後は、計画的、継続的に、言語的説得体験をプログラムの中に取り入れていかなければならないと考える。

又、ピア・サポート活動の基本は自己理解にある。自己理解の一つとして、エゴグラムを用いたが、学生の関心は非常に高かった。自己変容の目やすとしてエゴグラムの活用は有効であると考えられる。

又、SEを高めるプログラムと、エゴグラムはプログラムの最初に組み入れることが効果的であると思われる。

2. ピア・サポート活動の限界を知ることの大切さについて。

大学内でピア・サポーターとして活動するに当たっては、小中高校生と違い、相談され

る内容が複雑であったり、重大な問題が含まれることが予測される。従って、ピア・サポートの限界ということが自覚できるようなプログラム内容であることが大切である。今回は資料や、サークル規約作成段階で理解を促してきた。今後は、より具体的な事例を用いたり、機会ある毎に指導していく必要がある。

3. 学習会について

ピア・サポート活動を行う場合や、ピア・エデュケーションを行う場合、基本となるのが正しい知識である。本学の場合、健康をテーマに本学学生及び、小中学生へのピア・エデュケーションを目指していることから、学習意欲が高まっており、学習会は効果的である。今後、より具体的なテーマを取り上げ、ディスカッションを重ねたり日常生活に密着した内容の学習会を継続していくことが必要である。

4. 大学生におけるピア・サポーター養成の意義について

大学生間のピア・サポート活動で期待される最も大きな効果は、ピア・サポーターとしての学生自身が、自己を知り、人間関係をうまくとれるスキルを身につけることが出来ることである。1年間を通して、自己変容できたと自覚する学生が大半を占めた事は、大きな成果であったと思われる。特に、人の話が良く聞けるようになったり、自己理解が深まり、自分に自信がついたり、相手の良い点を認めることが出来たり、相手のことが考えられるようになったり、まさに人間関係づくりの基本を身につけられたことの成果は大きい。

本学の学生一人一人が、人間関係を豊かなものにし、就学目的を達成して卒業を迎えるために、ピア・サポート活動が役立つものと確信する。

Ⅵ 結論と今後に向けて

1年間のピア・サポーター養成プログラムを実施した結果、次のような結論を得た。

1. 大学生にとって、ピア・サポート活動は有効であり、ピア・サポーター養成は有意義である。
2. 養成プログラムは、コミュニケーションスキルを中心に行うが、最初にピア・サポーターのS Eを高めるプログラムを組むことが効果的である。
3. 計画的に学習会を組み入れていくことは、学習意欲が高まっている学生にとり、効果的である。

今後は、次年度後輩が加入してくることから、ピア・サポートリーダーの養成が必要になる。ピア・サポートリーダー養成についても今後研究を深めていきたい。

また、養成された学生がピア・サポート活動を実践する事が大切になる。

若い学生の発想はユニークであり、学内の学生に向けての情報提供紙など、楽しい物が作られている。学生の言葉で学生同士情報を提供しようと色々工夫している点は、学生ならではの発想であり、その輪が学生間に広まり、将来大きな力となりうることを確信する。

サークルとして今後どのような活動を取り入れていくのか、学生の豊かな創造性に期待しながら、その活動が実践に結びつき、定着できる様に支援して行くつもりである。

参考文献

- 1) 中出佳操「大学生のピア・サポーター養成プログラムに関する一考察」北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要 2号
2001.9
- 2) 同上
- 3) アルバート・バンデューラ『激動社会の中の自己効力』金子書房 2000
- 4) 中出佳操「健康教育内容の検討」北海道女子大学短期大学部研究紀要 第38号
2000
- 5) 3) 同上

A consideration on the peer supporter training program (II)

Yoshimi NAKADE

ABSTRACT

It was peer support activity that was initiated by a British primary school to solve a problem of bullying. The activity is also sometimes called peer counselling or peer helping. While the naming is not yet established, this activity is now incorporated into education in many countries and has proved its effectiveness.

In Japan, the activity was started by a junior high school several years ago, and now many more teachers have been keen on taking it into practice.

Facing health problems among university student, the author realizes the importance that students themselves need to gain correct knowledge and to support each other.

Based on studies in Canada, the author started the peer supporter training program for our students this year. A report of the program for a period of the four months since beginning was already reported. This report summarizes a result after the earlier report and consideration on the result, leading to further studies.

The main themes of the program are "training to enhance self efficacy as a peer supporter" and "study meeting about health life".

Key words : university student, peer support, health education,